

## TRAITEMENT DE LA GASTRO-ENTÉRITE POUR LES ENFANTS DE PLUS DE 12 ANS ET LES ADULTES

Lors de période de gastro-entérite, une personne peut ne présenter que des vomissements ou que de la diarrhée, mais le plus souvent, elle présente les deux à la fois.

Cette maladie contagieuse dure quelques jours, mais les selles peuvent prendre jusqu'à 7 à 10 jours avant de revenir complètement normales.

### **SURVEILLANCE :**

- Si possible, pesez-vous une fois par jour.
- Prendre la température souvent et noter le nombre de vomissements, de selles, d'urine et le nombre d'onces de liquide ingéré par jour.

### **PRÉVENTION :**

Pour éviter que la gastro-entérite ne se transmette au reste de la famille, suivre ces conseils :

- ⇒ Bien se laver les mains après chaque selle.
- ⇒ Bien nettoyer le siège de toilette après chaque selle.
- ⇒ Bien se laver les mains avant de manipuler les aliments.

### **PREMIÈRE ÉTAPE : (s'il y a vomissement)**

- N.B. 1) Passer d'une étape à la suivante toutes les 6 à 8 heures selon la gravité.  
2) Si vous n'avez que de la diarrhée, commencer d'emblée le traitement à la deuxième étape.

- ▶ Cesser toute alimentation normale et remplacer par une des solutions d'hydratation suivantes :  
(Vous trouverez ces solutions dans toutes les pharmacies.)

- ⇒ Oralyte
- ⇒ Pédialyte (ordinaire ou fruité)
- ⇒ Gastrolyte (ordinaire ou fruité) (coût moindre que le Pédialyte)
- ⇒ Lytren

**ou en attendant** de se procurer une de ces solutions :

#### **SOLUTION DE RÉHYDRATATION MAISON :**

(À utiliser **EXCEPTIONNELLEMENT** en attendant l'ouverture de la pharmacie.)

- 360 ml (12 oz) de jus d'orange 100 % pur non sucré
- 600 ml (20 oz) d'eau bouillie refroidie
- 2,5 ml (½ c. à thé rase) de sel, **JAMAIS PLUS**

\*\* Il est **TRÈS IMPORTANT** de respecter à la lettre les quantités et d'utiliser une cuillère ainsi qu'une tasse à mesurer appropriées. Lorsque cette recette n'est pas préparée avec précision, elle peut occasionner la déshydratation. Pour cette raison, la solution maison devrait être utilisée seulement pour dépanner.

- ▶ **ÉVITER** le jus de pommes (même dilué), le jus de poires, tous les jus sucrés (punch, boissons aux fruits), avec pulpe, le Jell-O, les boissons gazeuses (même dégazéifiées), les boissons pour sportifs (ex. : Gatorade et les bouillons de soupe. Tous ces breuvages contiennent trop de sucre ou de sel et peuvent aggraver la diarrhée.

De plus, éviter les fruits et légumes avec pelure, avec petites graines (ex. : kiwi, petits fruits), les aliments frits et panés ainsi que les aliments très sucrés (ex. : confiture, miel, bonbons, etc).

- ▶ Commencer par donner ces solutions à la température de la pièce.  
Quantité : 15 ml à toutes les 10-15 minutes s'il y a vomissement.

Augmenter lentement la quantité (de 30 ml) s'il n'y a plus de vomissement.

\* Éviter d'augmenter trop rapidement les quantités même si vous avez très soif.

- ▶ S'il y a vomissement : cesser toute alimentation pendant 20 à 30 minutes puis reprendre très lentement l'hydratation avec une des solutions.
- ▶ Poursuivre uniquement ces solutions (c'est-à-dire sans autre nutriment) pour 6 à 12 heures (max. 24 heures).

Cette première étape vise essentiellement à prévenir la déshydratation.

## **DEUXIÈME ÉTAPE :**

- ▶ Recommencer dès cette étape à vous alimenter (l'alimentation solide tôt dans la maladie raccourcit la durée des symptômes) avec :
  - pomme crue pelée et râpée, compote de pomme sans sucre ajouté;
  - banane mûre, purée de bananes;
  - céréale de riz ou crème de blé reconstituée avec de l'eau;
  - carotte (cuite, purée ou écrasée à la fourchette);
  - pomme de terre bouillie, écrasée;
  - riz : dans la soupe ou bouilli;
  - bouillon, consommé, soupe aux pâtes alimentaires.

Le lait peut être réintroduit dès cette étape.

## **TROISIÈME ÉTAPE :**

- ▶ Augmenter les aliments solides; on peut y ajouter le yogourt et le fromage ainsi que :
  - fruits cuits (sans pelure) ou en conserve : pommes, pêches, poires, abricots. Pas de fruits fibreux tels que : prunes, pruneaux, ananas, baies (fraises, framboises, bleuets), raisins, cerises, rhubarbe.
  - légumes cuits : asperges, betteraves, haricots verts ou jaunes, champignons (non frits), carottes. Pas de légumes fibreux tels que : céleri, chou, brocoli, maïs, panais, tomates, etc.
  - jus de légumes ou de tomate dilué;
  - fromage maigre et doux (sauf cottage et ricotta);
  - yogourt nature, yogourt aux fruits tamisé, yogourt aromatisé;
  - viandes tendres, volaille, poisson : cuisson sans gras;
  - biscuits secs;
  - rôtie de pain blanc, toast melba, biscuits soda;
  - oeuf poché ou à la coque;
  - beurre, margarine.
  - café, thé, tisane.
  - Éviter les jus de fruits non dilués, boissons à saveur de fruits (Kool-Aid<sup>md</sup>, etc.), boissons gazeuses (même dégazéifiées), bouillons commerciaux réguliers, eaux minérales, confitures, gelées, gelées à saveur de fruits (Jell-O<sup>md</sup>), sucettes glacées (Popsicle<sup>md</sup>).

## **QUATRIÈME ÉTAPE :**

- ▶ Retour à l'alimentation normale.

## **CONSULTER VOTRE MÉDECIN SI :**

- ▶ Votre état vous inquiète.
- ▶ Vous continuez de vomir malgré cette diète.
- ▶ Si vous évacuez des selles noires ou sanglantes.
- ▶ Si vous présentez des signes de déshydratation :
  - yeux creux;
  - absence de larmes lorsque vous pleurez;
  - teint gris;
  - perte de poids significative;
  - bouche et langue sèches;
  - diminution notable de la quantité d'urine (urine plus foncée) ou absence d'urine.
- ▶ Si la fièvre persiste plus de 3 jours.
- ▶ S'il persiste un bon nombre de selles diarrhéiques plus de cinq jours en dépit du traitement.